

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA
MAHASISWI PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
FITRI LESTARI
201110201092**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA
MAHASISWI PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF GREEN COCONUT WATER ON
MENSTRUALPAIN LEVEL ON NURSING
STUDENTS OF STIKES' AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh:
FITRI LESTARI
201110201092**

Telah Disetujui Pembimbing
Pada Tanggal:
26 Mei 2015



Pembimbing

NS. Sarwinanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID PADA MAHASISWI PROGRAM
STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF GREEN COCONUT WATER ON
MENSTRUAL PAIN LEVEL ON NURSING
STUDENTS OF STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

Fitri lestari, Sarwinanti

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: Fitri.sye@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian *pre eksperimen* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Semester VII Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami nyeri haid berjumlah 68 mahasiswi. Pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 18 responden. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai Asymp. Sign (2-tailed) 0,000 ($<0,05$). Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata kunci : Nyeri haid, air kelapa hijau.

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of green coconut water on menstrual pain degree on nursing science students of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. This study was a pre-experimental research design with one group of pre-test and post-test. The population in this study was nursing students of semester VII at STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta who experience menstrual pain in which there were 68 students. Sampling was done by simple random sampling with 18 respondents. The results of paired samples t-test showed that the Asymp value of sign (2-tailed) is 0.000 (<0.05). There are effects of green coconut water toward menstrual pain degree on the nursing students of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Keywords : Menstrual pain, green coconut water.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang terjadi baik secara biologi, kognitif, dan psikososial (Kasdu, 2005). Perubahan biologis yang terjadi pada remaja disebut pubertas. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari (Kasdu, 2005). Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid yang bisa disebut dengan dismenore (Hestiantoro dkk, 2008).

Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90 % wanita di Indonesia pernah mengalami nyeri haid (Anugroho & Wulandari, 2011). Masyarakat memandang nyeri haid hanya dianggap sebagai penyakit psikosomatis, akan tetapi, karena keterbukaan informasi dan padatnya ilmu pengetahuan berkembang, nyeri haid mulai banyak dibahas (Putri, 2014).

Angka kejadian nyeri haid atau *dysmenorea* di dunia sangat tinggi. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan *dysmenorea* pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anugroho & wulandari, 2011). Angka kejadian *dysmenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorea* primer, dan 9,36% adalah *dysmenorea* sekunder (Proverawati, 2012).

Nyeri haid juga mengakibatkan terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Remaja dengan nyeri haid mengalami penurunan prestasi di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid (Marsiarni, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan Sharma, dkk (2008) dari total responden remaja yang bersekolah, sebanyak 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak datang ke sekolah selama nyeri haid dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi mereka hanya tidur di kelas. Sedangkan menurut Edmundson (2006) dalam Kurnia (2011)

nyeri haid menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita absen sedikitnya sekali, dan 5-14% berulang kali absen.

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomer 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian ke enam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan hak dan “selera” remaja di beberapa provinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja”. Memberi layanan pada remaja dengan metode PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul (Anonim, 2013 dalam Aryanie, 2014).

Pohon kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *Arecaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013). Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan. Manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan karena air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Nawawi, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan menggunakan metode wawancara pada tanggal 4 September 2014, dari 62 mahasiswi yang diwawancarai terdapat 36 mahasiswi mengalami nyeri haid setiap bulan, 6 mahasiswi yang lainnya setiap bulan belum pasti mengalami nyeri haid sedangkan yang tidak pernah mengalami nyeri haid sebanyak 20 mahasiswi. Dalam penanganan nyeri haid, mahasiswi melakukan kompres air hangat dan mengonsumsi obat seperti asam mefenamat dan kiranti. Selama ini penelitian tentang pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid belum pernah dilakukan pada mahasiswa Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini tergolong penelitian pre eksperimen dan menggunakan desain *one group pretest-posttest* yaitu penelitian yang tidak ada kelompok kontrol, tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami nyeri haid berjumlah 68 orang. Penentuan jumlah atau besarnya sampel dengan menggunakan rumus *Taro Yammane Slovin* yang berjumlah 18 responden. Pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*.

Untuk mengukur rasa nyeri haid digunakan skala nyeri *numeric rating scale* dengan rentang 0-10. Pada saat nyeri haid responden diminta untuk mengisi lembar tingkat nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau dan 2 jam setelah pemberian air kelapa hijau. Skala data yang digunakan adalah skala interval.

Dalam penelitian ini digunakan uji *paired t-test* didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) dan nilai $t_{hitung}=8,974$, $t_{tabel}=1,743$ ($t_{hitung}>t_{tabel}$). Nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase
21	9	50 %
22	7	38,9 %
23	1	5,6 %
24	1	5,6 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 18 responden usia termuda berusia 21 tahun sebanyak 9 responden (50%), sedangkan usia tertua 24 tahun sebanyak 1 responden (5,6%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mestruasi

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi sampel penelitian berdasarkan lama mestruasi

Lama mestruasi	Jumlah	Presentase
7 hari	10	55,6 %
8 hari	4	22,2 %
9 hari	3	16,7 %
10 hari	1	5,6 %
Jumlah	18	100%

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 18 responden yang paling banyak mengalami mestruasi selama 7 hari sebanyak 10 responden (55,6 %) dan paling sedikit 10 hari sebanyak 1 responden (5,6 %).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT	Jumlah	Presentase
< 18,5	0	0 %
18,5 – 25	18	100 %
25 >	0	0 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 18 responden diketahui bahwa ditinjau dari IMT responden, seluruh responden (100%) diketahui IMT pada kisaran normal yaitu 18,5 – 25.

4. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau

<i>Pre-Test</i>		
Tingkat Nyeri Haid	Jumlah	Presentase
Ringan	1	5,6 %
Sedang	9	50 %
Berat	7	38,9 %
Berat sekali	1	5,6 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada saat sebelum pemberian air kelapa hijau sebanyak 1 responden mengalami nyeri haid berat sekali (5,6%), 7 responden (38,9%) mengalami nyeri berat, 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (5,6%) mengalami nyeri ringan.

5. Tingkat Nyeri Haid Setelah Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi nyeri haid setelah pemberian air kelapa hijau

Tingkat Nyeri Haid	Post-Test	
	Jumlah	Presenase
Ringan	12	66,7 %
Sedang	6	33,3 %
Berat	0	0 %
Berat sekali	0	0 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa setelah pemberian air kelapa hijau tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan berat. 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid sedang, dan 12 responden (66,7%) nyeri haid ringan.

Berdasarkan tabel 4.5 dan 4.4 dapat diketahui adanya penurunan tingkat nyeri haid, sebelum pemberian air kelapa hijau sebanyak 1 responden mengalami nyeri haid berat sekali (5,6%), 7 responden (38,9%) mengalami nyeri berat, 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (5,6%) mengalami nyeri ringan. Setelah diberikan air kelapa hijau tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan nyeri haid berat, 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid ringan, dan 12 responden (66,7%) mengalami nyeri haid ringan.

Hasil Uji Statistik

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Setelah dilakukan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil *pre test* diperoleh signifikansi sebesar 0,287 yang berarti ($>0,05$) maka data *pre test* nyeri haid adalah normal. Hasil uji normalitas data *post test* diperoleh signifikansi 0,102 yang berarti ($>0,05$), maka data *post test* nyeri haid adalah normal. Hasil uji normalitas data terdistribusi normal maka uji statistik dapat dilakukan dengan parametrik test yaitu uji *paired t-test*.

Tabel 4.7 Hasil analisis data sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid

Data	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Asymp. Sign (2-tailed)
<i>Pre test</i>	6,00	8,974	1,743	0,000
<i>Post test</i>	3,00			

Hasil uji statistik dengan *paired t-test* didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$. Tabel diatas juga menunjukan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu t_{hitung} sebesar 8,974 dan t_{tabel} sebesar 1,740. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid.

PEMBAHASAN

Nyeri haid menurut Lowdermik & Perry (2006) dipengaruhi oleh usia. Usia yang paling banyak mengalami nyeri haid pada penelitian ini yaitu usia 21 tahun sebanyak 9 responden (50%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) golongan umur 21 hingga 25 tahun lebih banyak yang menderita nyeri haid karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Selain dipengaruhi usia, nyeri haid juga dipengaruhi oleh status nutrisi (Mitayani, 2009). Status nutrisi dapat diukur dengan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT), pada penelitian ini diketahui IMT responden dalam kisaran normal yaitu 18,5–25. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dyah & Tinah (2009) menunjukkan bahwa ada hubungan $IMT < 20$ dengan kejadian nyeri haid.

Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi terbanyak adalah 7 hari yaitu sebanyak 10 responden (55,6%). Responden dengan lama menstruasi 5-7 hari kemungkinan untuk mengalami nyeri haid lebih cepat dibandingkan dengan yang lama menstruasinya lebih dari 7 hari. Hal ini disebabkan karena selama menstruasi, rasa nyeri tersebut selalu ada yang disebabkan karena tingginya kadar *prostaglandin*. Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo & Wulandari (2011) bahwa meningkatnya kadar *prostaglandin* dalam darah akan menyebabkan nyeri haid.

Disini dilihat dari tabel 4.4 sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau sebagian besar atau 50% responden mengalami nyeri haid sedang. Adapun sisanya sebesar 5,6% responden mengalami nyeri haid ringan, 38,9% responden mengalami nyeri haid berat dan 5,6% responden mengalami nyeri haid berat sekali. Jika nyeri haid tidak segera diatasi, akan mengganggu pola tidur, nafsu makan menurun, interaksi dengan orang lain akan terganggu, dan aktifitas terganggu (Tamsuri, 2007).

Riset terbaru menunjukkan bahwa patogenesis nyeri haid primer adalah karena prostaglandin F₂alpha (PGF₂alpha), suatu stimulant miometrium yang kuat dan *vasoconstrictor* yang ada di endometrium sekretori. Respon terhadap *inhibitor* (penghambat) prostaglandin pada pasien dengan nyeri haid mendukung menyatakan bahwa nyeri haid diperantarai oleh prostaglandin. Banyak bukti kuat menghubungkan nyeri haid dengan kontraksi uterus yang memanjang dan penurunan aliran darah ke miometrium (Anurogo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa setelah pemberian air kelapa hijau pada tabel 4.5 menunjukkan tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan berat, 12 responden (66,7%) mengalami nyeri haid ringan dan 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid sedang. Hasil ini menunjukkan ada perubahan yang positif terhadap nyeri haid atau penurunan tingkat nyeri haid.

Air kelapa muda mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml (Kristina & Syahid, 2012). Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Hudson, 2007).

Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan *prostaglandin*. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi *myometrium* dan *vasoconstriction*. Kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid (Anurogo & Wulandari, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk berbagai kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Trisnawati dkk, (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum diberikan air kelapa hijau mempunyai tingkat nyeri haid yang lebih tinggi dibandingkan tingkat nyeri haid setelah diberikan air kelapa hijau yaitu 6,00.
2. Tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta setelah diberikan air kelapa hijau mempunyai tingkat nyeri haid yang lebih rendah dibandingkan tingkat nyeri haid sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu 3,00. Selisih rata-rata sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau yaitu 3,00.
3. Hasil analisa data dengan uji *paired sampel t-test* didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid.

Saran

1. Bagi Mahasiswi
Dengan adanya penelitian ini diharapkan, air kelapa hijau dapat dimanfaatkan khasiatnya untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi.
2. Bagi Institusi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa tentang pengobatan nyeri haid dengan menggunakan air kelapa hijau.
3. Profesi Keperawat
Penelitian ini diharapkan agar menambah wawasan keilmuan perawat dalam pengobatan non farmakologi khususnya air kelapa hijau untuk mengatasi nyeri haid.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya dengan memberikan durasi waktu yang lebih panjang selama 3 hari diberikan setiap pagi dan sore serta menggunakan sampel yang lebih banyak. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan metode wawancara, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah metode pengumpulan data, sehingga dapat memberikan informasi

yang lebih akurat dan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding serta penelitian tentang air kelapa hijau ini sangat cocok dilakukan di daerah yang banyak menghasilkan buah kelapa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D. & Wulandari, A., (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ANDI, Yogyakarta.
- Aryanie, V. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Bogedenta, A., (2013). *Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa*, Flash Books, Yogyakarta.
- Dyah E & Tinah. (2009). Hubungan Indeks Masa Tubuh < 20 dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Sragen. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 1, No. 2.
- Kasdu dini. (2005). *Solusi Problem Wanita Dewasa*, Puspa swara, Jakarta.
- Kurnia, P. A. (2011). *Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al munawwir Komplek Nurussalam Krpyak Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lowdermik, D.L & Perry, S.E. (2006). *Maternity Nursing*, Mosby, Canada.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*, Salimba Medika, Jakarta.
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Novia, I. & Puspitasari, N. (2008). Faktor risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal Of Public Health*. 4 (3). 96-103.
- Proverawati. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makn*, Mutiara Medika, Yogyakarta.
- Putri, T. I. Y. L. (2014). *Studi Komparasi Pemberian Terapi Kompres Hangat dan Senam Dismenore Terhadap Tingkat Disminore pada Remaja Di*

Wilayah Gamping Sleman Yogyakarta. Skripsi Tidak Dipublikasikan.
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta.

Trisnawati, D., Sumino, & Nursanti, F.A. (2012). *Studi Analisa Pemanfaatan Air kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid pada remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan.* Dalam <http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/download/28/81>. diakses tanggal 18 Desember 2014

